Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. толстого

Факультет психологии

Кафедра практической психологии и педагогики

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

на тему:

Профилактика Интернет-зависимости у студентов

Выполнила:

студентка 3 курса группы А

Сухарникова Д.В.

Проверила:

Шалагинова К.С.

Тула - 2009

**Содержание:**

Введение

ГЛАВА 1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме Интернет-зависимости у студентов

1.1 Понятие Интернет-зависимости, её причины, типы, признаки, последствия

1.2 Психологические особенности студенческого возраста

1.3 Особенности Интернет-зависимости в студенческой среде

ГЛАВА 2. Методологические основы исследования Интернет-зависимости у студентов

2.1 Диагностическая программа исследования

2.2 Анализ результатов диагностической программы

Профилактическая программа

Заключение

Список литературы

Приложения

**Введение**

Последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета в профессиональной и в обыденной жизни миллионов людей. На сегодняшний день по количеству пользователей Интернета Россия занимает четвертое место в мире. В период с 2002 до 2008 год число Интернет-пользователей в России выросло с 8 % (8,7 млн. человек) до 31 % (37 млн. человек), а уровень суточной аудитории – с 2,1 млн. человек до 15,9 млн. человек. Таким образом, на сегодняшний день каждый третий житель России является пользователем Интернета, а каждый седьмой – посещает Интернет ежедневно. С помощью Интернета делаются покупки, происходит общение, распространяется информация, реализуются сексуальные и игровые пристрастия.

Доступ в Интернет осуществляется с домашних компьютеров, с компьютеров в различных Интернет-кафе и даже с мобильных телефонов. Особенно популярными на сегодняшний день стали различные социальные сети, такие как vkontakte, «одноклассники» и другие, а также программа для общения ICQ. Они позволяют общаться не только со своими знакомыми, но и находить новых собеседников из других городов, а порою даже и стран. Некоторые социальные сети уже имеют десятки и даже сотни миллионов зарегистрированных пользователей, а 2007 год стал «годом социальных сетей в России», когда совсем недавно возникшие российские сети увеличили свою аудиторию до нескольких миллионов человек. Многих захватывают так называемые on-line игры, где участники в режиме реального времени действуют через созданный ими образ своего героя – ведут войны, отправляются в квесты, выполняют миссии. Участники при этом могут общаться между собой, объединяться в группы и армии. Это такие игры, как, например, «Perfect World» («Идеальный мир»), «World of Warcraft» («Мир Варкрафта»), «Lineage 2» («Происхождение 2») и другие.

В связи с возрастающей в последнее время компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества стала актуальной проблема патологического использования Интернета, обозначенная в зарубежной литературе Иваном Голдбергом и Кимберли Янг в конце 80-х годов прошлого столетия. Речь идет об Интернет-зависимости. Она определяется психологами как "навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line".

Проблема зависимости от сети Интернет достаточно молодая. В России она затрагивается в трудах таких учёных, как Жичкина А. (шкала Интернет-зависимости), Щепилина Е., (опросник «Восприятие Интернета»), И. Бурлаков (зависимость от компьютерных игр), Генисаретский О. и Носов Н., которые впервые в России упомянули понятие «виртуальная реальность», Войскунский А.Е., комплексно изучавший Интернет-зависимость, и многих других.

Основными пользователями Интернета в России на сегодняшний день, по данным многочисленных социологических опросов, являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, большая часть которых - студенты. Интернет для них является не только информационным пространством, средством общения, но и зачастую средством ухода от реальности и(или) получения удовольствия. Поэтому профилактика Интернет-зависимости в студенческой среде становятся особенно актуальной в последнее время, так как в большинстве своём именно среди студентов выявляется наибольшая часть Интернет-зависимых.

**Цель** **данной работы** – разработка профилактической программы Интернет-зависимости у студентов.

**Объект исследования** – Интернет-зависимость.

**Предмет исследования –** особенности Интернет-зависимых студентов.

**Задачи исследования**:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме Интернет-зависимости у студентов;
2. Разработка диагностической программы исследования;
3. Реализация разработанной программы;
4. Анализ полученных в ходе исследования результатов;
5. Разработка профилактической программы Интернет-зависимости у студентов.

**Гипотеза исследования:** среди современных студентов будет выявлен высокий уровень Интернет-зависимых; у них будет наблюдаться высокий уровень тревожности, низкая самооценка, а также высокий уровень общительности.

**Методы исследования**:

* теоретический: анализ психолого-педагогической литературы;
* эмпирический: анкетирование, тестирование;
* метод статистической обработки результатов: количественный и качественный анализ полученных в ходе диагностики результатов.

**ГЛАВА 1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме Интернет-зависимости у студентов**

**1.1 Понятие Интернет-зависимости, её причины, типы, признаки, последствия**

Свободная энциклопедия Википедия определяет Интернет-зависимость как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета [7].

На английском языке порочные, болезненные пристрастия называются addiction, отсюда возник термин “аддиктивное поведение”. Сам термин “аддикция” стали использовать как равнозначный термину “зависимость”. Существует три вида аддикций [13]:

1. Химические (наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение)

2. Биохимические (анорексия, булимия)

3. Нехимические (подсознательные)

Интернет-зависимость (Интернет-аддикция) относится к классу нехимических зависимостей. Определяя аддиктивное поведение как уход от реальности посредством изменения психического состояния (Короленко Ц.П.) [17], можно говорить, что создаваемая компьютером реальность, несомненно, изменяет психическое состояние, чем склонные к Интернет-аддикции личности и стали пользоваться. Компьютер становится фетишем, составной частью того или иного ритуала, заменяя собой наркотик, азартные игры и коллекционирование одновременно. Пользователь компьютера, склонный к аддикции, при использовании его находится в изменённом состоянии сознания - психологическом трансе. Застывшее лицо, уставленное на экран монитора, замедленная реакция (или её отсутствие) на внешние раздражители - вот характерный вид некоторых пользователей, склонных к аддиктивному поведению [17].

Определенные свойства, присущие Интернету, делают его аддиктивным агентом, а именно [10]:

сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;

возможность анонимных социальных взаимодействий;

возможности реализации представлений и фантазий с обратной связью;

уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;

расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность для получения определенного социального статуса;

неограниченный доступ к информации.

В виртуальном пространстве иллюзорно удовлетворяются практически все потребности иерархии Абрахама Маслоу:

физиологические (например, бурные виртуальные романы, киберсекс); безопасность (и анонимность);

принадлежность (к какой-либо виртуальной группе по интересам); любовь и уважение (между участниками определенного виртуального сообщества);

самоактуализация (достижима в том числе возможностью иных самопрезентаций с актуальной обратной связью от респондентов), что только способствует возникновению зависимости от сети Интернет [9].

К. Янг охарактеризовала пять основных типов Интернет-зависимости [16]:

1) компьютерная зависимость: пристрастие к различной работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

1. компульсивная навигация в Сети: компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;
2. перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам;
3. киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными;
4. киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

Этот же автор отмечает четыре признака, по которым можно судить об Интернет-зависимости. Это [16]:

1) Навязчивое желание проверить e-mail;

2) Постоянное желание следующего выхода в Интернет;

3) Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;

4) Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Более развернутую систему критериев приводит Иван Голдберг. По его мнению, можно констатировать Интернет - зависимость при наличии 3 пунктов из следующих [11]:

1) Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает;

2) Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается;

3) Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет, приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в промежутке от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами: эмоциональное и двигательное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет, фантазии и мечты об Интернет, произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Такие эмоциональные изменения, происходящие с человеком, пытающимся отказаться или сократить время пребывания в сети, указывают на его психологическую зависимость от Интернета и на языке психиатрии называются "синдром отказа" или "абстинентный синдром". В данном случае он отличается от "абстинентного синдрома" курильщиков, наркоманов, алкоголиков и переедающих людей (обжор) тем, что у них развивается не только психологическая, но и физическая зависимость к вредным веществам и их отмена переживается намного тяжелее. Преимущество Интернет - зависимости в отсутствии физиологического компонента. Синдром отмены вызывает у пользователя снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности [11].

М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для Интернет-зависимости [13].

Психологические симптомы:

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* невозможность остановиться;
* увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение семьей и друзьями;
* ощущение пустоты, раздражение, возникающие во время любой деятельности, не связанной с компьютером;
* скрывание от работодателей или членов семьи правды о своей деятельности;

• проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

* синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
* сухость в глазах;
* головные боли, мигрени;
* боли в спине;
* нерегулярное питание, пропуск приемов пиши;
* пренебрежение личной гигиеной;
* расстройства сна, изменение режима сна.

Признаками сформировавшейся Интернет-аддикции, согласно К. Янг, являются следующие критерии [16]:

- всепоглощенность Интернетом;

- потребность проводить в Сети все больше и больше времени;

- повторные попытки уменьшить использование Интернета;

- возникновение симптомов отмены, причиняющих беспокойство при прекращении пользования Интернетом;

- проблемы контролирования времени;

- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);

- ложь по поводу времени, проведенного в сети;

- изменение настроения посредством использования Интернета.

Что же тогда представляет собой обычное, нормальное использование Интернета? С точки зрения Р. Дэвиса, здоровые пользователи Интернета имеют четкую цель и тратят на ее достижение разумное и ограниченное количество времени, не испытывая при этом психологического или когнитивного дискомфорта [8]. Здоровые пользователи Интернета в состоянии отграничить общение on-line от живого общения. Интернет для них является лишь полезным инструментом.

Интернет-аддиктам свойственно устанавливать приоритет в приобретении и/или поддержание электронных взаимоотношений, а Интернет-независимые предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения [14]. То, что Интернет предоставляет уникальную возможность для поиска собеседника, удовлетворяющего практически любым потребностям, является одним из ее аддиктогенных качеств. При малейшем разочаровании или неудовольствии в Интернет-собеседнике можно прервать общение с ним/с ней и найти другого собеседника. Виртуальные социальные контакты устанавливаются гораздо легче, чем реальные, чему способствуют анонимность, безопасность, большая открытость и легкость общения в Интернете [30].

Конечно, по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг, и казалась бы достаточно безопасной, если бы не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме. Как наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем. Хотя, как показывают исследования московских психологов, многие Интернет-зависимые отдают себе отчет в том, что не получат реальной поддержки в сети и не расценивают Интернет как среду, гарантирующую общение. Вместе с психологическими и физическими изменениями, указанными выше, которые вызывает патологическое увлечение Интернетом, у Интернет-зависимого сужается круг интересов, все они постепенно начинают переходить в сферу виртуальной реальности, начинаются проблемы с общением в реальном мире, а в самых тяжёлых случаях Всемирная паутина настолько затягивает пользователя, что он перестаёт узнавать своих родных и уже неспособен вырваться из этих сетей самостоятельно. В этом случае помочь Интернет-зависимому уже может только психотерапевт. Именно поэтому Интернет-аддикция в последнее время выходит на первый план наряду с другими зависимостями, которые захватывают всё больше и больше людей в современном мире и всё более беспокоят психологов и врачей. [12]

**1.2 Психологические особенности студенческого возраста**

Студенческий возраст представляет собой особый период жизни человека. По утверждению Б.Г. Ананьева, он является сензитивным периодом для развития основных социогенных потенций человека [23]. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности.

За время обучения в вузе при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т.е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, памяти, мышления, внимания, уровня владения определенным кругом логических операций.

Как возрастная категория, студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность - ранняя взрослость **(18-25 лет)** [19]**.**

Рассматривая студенчество как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования», И.А. Зимняя выделяет основные характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости [23].

В плане общепсихического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом. Если рассматривать студенчество, учитывая лишь биологический возраст, то его следует отнести к периоду юности как переходному этапу развития человека между детством и взрослостью. Поэтому в зарубежной психологии этот период связывают с процессом взросления [25].

В молодости человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности. Легче всего приобретаются все необходимые в выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются требуемые специальные личностные и функциональные качества [18].

Сравнительно с другими возрастами, в юношеском возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач. Следовательно, студенческий возраст характеризуется достижением наивысших, «пиковых» результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития [19].

Если же изучить студента как личность, то возраст 18-25 лет - это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. С этим периодом связано начало «экономической активности», под которой демографы понимают включение человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентаций с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией - с другой выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений [20].

Специфичность студенчества как социальной группы заключается в одинаковом отношении ко всем общественным формам собственности, его роли в общественной организации труда и частичном участии в производительном и непроизводительном труде. Как специфическая социальная группа, она характеризуется особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и системой ценностных ориентаций. В качестве основных черт, отличающих студенчество от остальных групп, выделяются социальный престиж, активное взаимодействие с различными социальными образованиями и поиск смысла жизни, стремление к новым идеям и прогрессивным преобразованиям. Для этого возраста характерно завершение процесса роста, приводящего, в конечном итоге, к расцвету организма, создающего основания не только для особого положения молодого человека в учении, но и для овладения другими возможностями, ролями и притязаниями. С точки зрения возрастной психологии, в студенческом возрасте изменяются черты внутреннего мира и самосознания, эволюционизируют и перестраиваются психические процессы и свойства личности, меняется эмоционально-волевой строй жизни [25].

К новообразованиям юности И. Кон относит развитие самостоятельного логического мышления, образной памяти, индивидуального стиля умственной деятельности, интерес к научному поиску [23]. Важнейшим новообразованием этого периода является развитие самообразования, то есть самопознания, а суть его – установка по отношению к самому себе. Она включает познавательный элемент (открытия своего «Я»), понятийный элемент (представление о своей индивидуальности, качествах и сущности) и оценочно-волевой элемент (самооценка, самоуважение). Развитие рефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями, обуславливает критическую переоценку ранее сложившихся ценностей и смысла жизни и, возможно, их изменение и дальнейшее развитие [18].

**1.3 Особенности Интернет-зависимости в студенческой среде**

Как уже было сказано выше, 18-24 года – средний возраст пользователей сети и зависимых от неё. Эти годы как раз приходятся на годы юности и студенчества. Студенты чаще других групп населения обращаются к услугам «Всемирной паутины» по следующему ряду причин.

Во-первых, это постоянная потребность в информации при подготовке к семинарам, экзаменам, выполнении заданий. Интернет предоставляет доступную, полную и разнообразную информацию. Развитая сеть «поисковиков», таких как Google, Yahoo, Yandex, Rambler и других облегчает поиск нужных сведений. Такая доступность и лёгкость получения нужной информации нередко вызывает привыкание и заставляет отказаться от поиска сведений в книгах, журналах и других источниках, оставляя в качестве приоритетного только Интернет [3] .

Во-вторых, недостаток времени из-за учёбы для встреч с друзьями приводит к общению с ними при помощи Интернет – ICQ, e-mail или различных социальных сетей. Высокая социальная активность студенческого возраста выражается в поиске новых знакомств при помощи тех же услуг сети. Расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах позволяет получить определённый социальный статус, что является важным для студента. Общение и знакомства при помощи Интернет легки, необременительны, доступны в любое время. Компьютер и мобильный телефон помогают экономить время на общении с друзьями и знакомыми, позволяя для этого даже не выходить из дома [28]. По той же причине недостатка времени Интернет становится отличным полем для поиска развлечений, расслабления, отвлечения от учёбы. Видео, картинки, музыка, игры, общение в чатах, на форумах, посещение различных увлекательных сайтов – всё это в изобилии представлено в сети Интернет. Немалую роль в этом играет и мода на Интернет, социальные сети и другие услуги «паутины» [4].

В-третьих, свою роль играет высокая познавательная мотивация студенческого возраста. Интерес к научному поиску, стремление к знаниям, самообразованию, поиску новой информации отлично удовлетворяется Интернетом, содержащим информацию на любой вкус и запрос [3].

Студент, увлечённый Интернетом, приобретает проблемы с учёбой и экзаменами. Посещая не относящиеся к делу сайты, часами проводя время в чатах, болтая со знакомыми и играя в игры вместо занятий, он выпадает из учебного процесса, а иногда и из реальности. Все интересы переключаются на Интернет и времяпрепровождение в нём, поэтому нередко студент останавливается в своём развитии. Его не интересует ничто, кроме всевозможных сайтов. Он не может контролировать время, проводимое в сети, поэтому у него часто не хватает времени на учёбу, а порою даже и сон. Накапливается усталость, проблемы из-за учёбы, что может привести к стрессу и нервным срывам [15]. Обилие всевозможных готовых рефератов, докладов и других ресурсов сети, которые можно без проблем скачать, облегчают жизнь студентам. Но при этом страдает интеллект, отпадает необходимость искать информацию, обрабатывать и систематизировать её самостоятельно [4].

Из-за Интернет-зависимости возникают и проблемы с общением. Желание общаться при помощи сети уже свидетельствует о трудностях в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. Общение в сети «обижает» реальное, настоящее общение, лишая возможности видеть своего собеседника, устанавливать с ним контакт, лишая общение эмоций, а иногда и просто вытесняя «реальное» общение с друзьями и близкими. Перед глазами Интернет-собеседников только монитор или экран мобильного телефона с никами, заменяющими реальные имена, и строками сообщений. Процесс общения в сети превращается в банальную передачу информации друг другу. Это бьёт по коммуникативным навыкам студента, возникают трудности при знакомстве с новыми людьми в реальности, взаимодействии с одногруппниками, преподавателями, друзьями и родными. При всей своей общительности студент теряет сами навыки общения с людьми [28].

В Интернете человек не смущается и не сковывается. За монитором нет возможности его видеть, что позволяет ему чувствовать себя раскованно. Невозможность быть полноценно узнанным собеседниками по переписке предоставляет соблазн создать тот желаемый образ, который хотел бы воплощать студент в реальности. Наделяя себя желаемыми качествами, надевая идеальную «маску» для собеседников, обычно отличающуюся в лучшую сторону от представлений человека о себе самом, студент становится неуверенным в себе, потому что при выходе из чата исчезает и «идеальный» образ студента, созданный им [2]. Возникает чувство своей социальной неспособности, личностной непривлекательности и приниженности по отношению к другим, появляется нежелание вступать во взаимоотношения с людьми без гарантии понравиться. Проблемы в общении создают риск одиночества студента. Повышается тревожность, и большинство ситуаций начинают представляться угрожающими, что ведёт к постоянным стрессам и желанию уйти обратно в «спокойную» виртуальную реальность, где нет никаких проблем. Интернет-зависимые студенты, имея низкую самооценку, чувствуют себя неспособными добиться успеха. Они не ставят для себя труднодостижимых целей, ограничиваясь решением обыденных задач. Прилагаемые ими усилия меньше потенциально возможных, снижается уровень притязаний [15].

Невозможность видеть и слышать партнёров по общению позволяет свободно обсуждать любые темы в сети. Этому способствует и то, что общение ведётся при помощи переписки, а не голосового общения. Студент привыкает высказывать своё мнение только письменно, начинает бояться высказываться при «реальных» людях, видя и слыша своих собеседников. Это создаёт проблемы при необходимости публичных выступлений и при ответе на экзаменах, при обсуждении коллективных дел группы и в ситуациях, требующих принятия решения [4].

Таким образом, постоянная потребность в информации, высокая познавательная мотивация, высокая социальная активность и недостаток времени студентов формируют из них основную массу пользователей сети. Частое обращение к услугам Интернет, лёгкость в пользовании его возможностями, простота и необременительность общения в сети, полнота и доступность хранящейся там информации, большой каталог развлечений и возможностей «Всемирной паутины» становятся основными причинами Интернет-зависимости студентов, которая бьёт по их развитию, учёбе, общению, самооценке и интеллекту и создаёт серьёзные проблемы в их жизни.

студенческий интернет зависимость профилактика

**ГЛАВА 2. Методологические основы исследования Интернет-зависимости у студентов**

**2.1 Диагностическая программа исследования**

В исследовании Интернет-зависимости студентов приняли участие 15 человек женского и мужского пола в возрасте от 19 до 23 лет.

Для диагностики Интернет-зависимости студентов нами была составлена диагностическая программа, представленная в таблице 1.

Таблица 1

**Диагностическая программа исследования Интернет-зависимости студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название методики | Параметр изучения |
| 1 | Анкета на выявление уровня Интернет-зависимости | Уровень зависимости от сети Интернет |
| 2 | «Оценка уровня общительности» (тест В.Ф. Ряховского) | Уровень коммуникабельности человека |
| 3 | Тест на выявление уровня самооценки | Уровень удовлетворённости собой и самооценки |
| 4 | «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин) | Уровень тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека) |

Ниже приводится подробное описание методик, использованных в диагностической программе.

**Анкета на выявление уровня Интернет-зависимости**

Направлена на выявление уровня зависимости от сети Интернет. Содержит в себе 20 вопросов относительно пользования Интернетом, на которые предлагается ответить при помощи следующей шкалы с баллами: 1- редко; 2-иногда; 3-часто; 4-очень часто; 5-всегда; 0-не применимо. Результаты получаются при помощи суммирования баллов у отмеченных ответов. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за использования Интернета. Анкета имеет общую шкалу оценки для объяснения результатов:

0 – 19 баллов: минимальное количество времени, проводимого в сети Интернет;

20 - 49 баллов**:** средний пользователь сети;

50 - 79 баллов**:** начальный уровень зависимости от Интернета;

80 - 100 баллов**:** зависимость от сети Интернет.

**«Оценка уровня общительности» (тест В.Ф. Ряховского)**

Тест направлен на определение уровня коммуникабельности человека. Содержит 16 вопросов, отвечать на которые следует, используя 3 варианта ответов – «да», «иногда» и «нет». При оценке результатов ответам испытуемого начисляются следующие баллы: «да» - 2 очка; «иногда» - 1 очко; «нет» - 0 очков. Полученные очки суммируются, и по классификатору теста определяется, к какой категории относится испытуемый. Классификатор имеет 7 категорий, описывающих уровень коммуникабельности испытуемого:

30-31 очко – некоммуникабельность, проблемы с общением;

25-29 очков – замкнутость, неразговорчивость, одиночество;

19-24 очка – сложность общения с новыми людьми;

14-18 очков – нормальная коммуникабельность, общительность;

9-13 очков – общительность, порой сверх меры, разговорчивость;

4-8 очков – общительность, стремление участвовать во всех коллективных делах;

3 очка и меньше – болезненный характер коммуникации, говорливость, многословность, навязчивость.

**Тест на выявление уровня самооценки**

Позволяет определить уровень самооценки и удовлетворённости собой. Содержит 10 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. При подсчёте результатов за каждый выбранный вариант ответа присваивается балл. При интерпретации результатов баллы суммируются, и уровень самооценки испытуемого оценивается по следующей шкале:

50-38 баллов – уверенность в себе и удовлетворённость собой, доминирование над людьми, неприятие критики в свой адрес;

37-24 балла – здоровая самооценка, жизнь в согласии с собой и другими людьми;

23-10 баллов – недовольство собой.

**«Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)**

Тест предназначен для оценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Разработан Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Шкала оценки состоит из 2 частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания 21-40) тревожности. На 40 высказываний теста предлагается ответить с помощью следующих вариантов ответов:

A – нет, это не так;

B – пожалуй, так;

C – верно;

D – совершенно верно.

Каждому из них присваивается балл в таблице ответов. Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам. При интерпретации результат оценивается с помощью следующей шкалы:

до 30 – низкая тревожность;

31-45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

**2.2 Анализ результатов диагностической программы**

Результаты диагностики по методике **«Анкета на выявление уровня Интернет-зависимости»** представлены в таблице 2 и на рис. 1 - 2.

Таблица 2

Результаты диагностики по методике "Анкета на выявление уровня Интернет-зависимости"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имя испытуемого | Результаты диагностики по методике «Анкета на выявление уровня Интернет-зависимости»  (в баллах) | Отметка о наличии Интернет-зависимости |
| 1 | Александра К. | 8 | - |
| 2 | Даниил С. | 89 | + |
| 3 | Дмитрий М. | 38 | - |
| 4 | Евгения Г. | 34 | - |
| 5 | Евгения С. | 1 | - |
| 6 | Ирина Л. | 81 | + |
| 7 | Мария К. | 56 | + - |
| 8 | Надежда Д. | 51 | + - |
| 9 | Ольга Д. | 4 | - |
| 10 | Ольга Р. | 71 | + - |
| 11 | Светлана Г. | 48 | - |
| 12 | Светлана Щ. | 86 | + |
| 13 | Сергей Т. | 82 | + |
| 14 | Татьяна Н. | 52 | + - |
| 15 | Татьяна Х. | 79 | + - |

Анализ результатов, представленных в таблице 2 и на рис. 1 - 2, позволяет утверждать, что для большинства испытуемых характерен начальный уровень зависимости от сети Интернет. Этот результат присущ 33%исследовательской группы.Они испытывают некоторое количество проблем из-за Интернета. Им стоит учитывать серьёзное влияние сети на их жизнь, так как это путь к Интернет-зависимости, и стараться сокращать время, проводимое во «Всемирной паутине».



Рис. 1. Распределение баллов по методике «Анкета на выявление уровня Интернет-зависимости»



Рис. 2. Процентное соотношение результатов по методике «Анкета на Интернет-зависимость»

27%испытуемых являются зависимыми то сети Интернет. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Им стоит оценить влияние Интернета на их жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные их деятельностью как пользователя «Всемирной паутины».

20%испытуемых исследовательской группы являются средними пользователями сети. Они временами могут находиться там чуть дольше нужного, но определённо владеют ситуацией.

20%непользуются Интернетомили проводят там минимальное количество времени. Интернет не вызывает никаких проблем в их жизни.

Результаты диагностики по методике **«Оценка уровня общительности» (тест В.Ф. Ряховского)** представлены в таблице 3 и на рис. 3.

Таблица 3

Результаты диагностики по методике "Оценка уровня общительности" (тест В.Ф. Ряховского)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Имя испытуемого | Результаты диагностики по методике "Оценка уровня общительности" (тест В.Ф. Ряховского) (в баллах) |
| 1 | Александра К. | 16 |
| 2 | Даниил С. | 9 |
| 3 | Дмитрий М. | 15 |
| 4 | Евгения Г. | 13 |
| 5 | Евгения С. | 8 |
| 6 | Ирина Л. | 6 |
| 7 | Мария К. | 11 |
| 8 | Надежда Д. | 9 |
| 9 | Ольга Д. | 9 |
| 10 | Ольга Р. | 12 |
| 11 | Светлана Г. | 9 |
| 12 | Светлана Щ. | 8 |
| 13 | Сергей Т. | 8 |
| 14 | Татьяна Н. | 12 |
| 15 | Татьяна Х. | 13 |

По результатам диагностики по методике «Оценка уровня общительности» (тест Ряховского) можно утверждать следующее.



Рис. 3. Распределение баллов по методике «Оценка уровня общительности» (тест Ряховского)

Для 60% исследовательской группы характерна общительность, порой, быть может, даже сверх меры, любопытство, разговорчивость, они любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомятся с новыми людьми, любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбе, хотя не всегда могут это выполнить. Бывают вспыльчивы, но быстро отходят. Им недостаёт лишь усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьёзными проблемами, но при желании они вполне могут заставить себя не отступать.

27%испытуемых исследовательской группы характерна позиция «рубаха-парень». Общительность бьёт из них ключом. Они всегда в курсе всех дел, любят принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьёзные темы могут вызвать у них мигрень или даже хандру. Охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нём поверхностное представление. Всюду чувствуют себя в своей тарелке. Берутся за любое дело, хотя не всегда могут успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к этим людям с некоторой опаской и сомнениями. Им следует задуматься над этими фактами.

13%испытуемых относятся к людям с нормальной коммуникабельностью. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идут на встречу с новыми людьми. Но в то же время не любят шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у них раздражение.

Испытуемых с низкой коммуникабельностью в исследовательской группе выявлено не было.

Результаты диагностики по методике **«Тест на выявление уровня самооценки»** представлены в таблице 4 и на рис. 4.

Таблица 4

Результаты диагностики по методике "Тест на выявление уровня самооценки"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имя испытуемого | Результаты диагностики по методике "Тест на выявление уровня самооценки " (в баллах) | Уровень самооценки |
| 1 | Александра К. | 30 | нормальный |
| 2 | Даниил С. | 22 | низкий |
| 3 | Дмитрий М. | 34 | нормальный |
| 4 | Евгения Г. | 30 | нормальный |
| 5 | Евгения С. | 32 | нормальный |
| 6 | Ирина Л. | 15 | низкий |
| 7 | Мария К. | 23 | низкий |
| 8 | Надежда Д. | 21 | низкий |
| 9 | Ольга Д. | 34 | нормальный |
| 10 | Ольга Р. | 19 | низкий |
| 11 | Светлана Г. | 33 | нормальный |
| 12 | Светлана Щ. | 22 | низкий |
| 13 | Сергей Т. | 19 | низкий |
| 14 | Татьяна Н. | 21 | низкий |
| 15 | Татьяна Х. | 20 | низкий |



Рис. 4. Распределение баллов по методике «Тест на выявление уровня самооценки»

Анализ данных, представленных в таблице 4 и на рис.4, позволяет утверждать, что 60%испытуемых недовольны собой, их мучают сомнения и неудовлетворённость собственным интеллектом, способностями, достижениями, внешностью, возрастом, полом. У них занижена самооценка, и стоит предпринять меры для того, чтобы избавиться от этих проблем в восприятии себя.

40%исследовательской группыживут в согласии с собой, знают себя и могут себе доверять. Они обладают ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу их отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У них нормальная здоровая самооценка, они умеют быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счёт других.

Испытуемых с высокой самооценкой в исследовательской группе выявлено не было.

Результаты диагностики по методике **«Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)** представлены в таблице 5 и на рис. 5–6.

Таблица 5

Результаты диагностики по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имя испытуемого | Результаты диагностики по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)  (в баллах) | |
| Реактивная тревожность | Личностная тревожность |
| 1 | Александра К. | 30 | 58 |
| 2 | Даниил С. | 38 | 46 |
| 3 | Дмитрий М. | 25 | 37 |
| 4 | Евгения Г. | 24 | 40 |
| 5 | Евгения С. | 21 | 32 |
| 6 | Ирина Л. | 46 | 52 |
| 7 | Мария К. | 39 | 46 |
| 8 | Надежда Д. | 47 | 46 |
| 9 | Ольга Д. | 34 | 43 |
| 10 | Ольга Р. | 47 | 56 |
| 11 | Светлана Г. | 23 | 27 |
| 12 | Светлана Щ. | 49 | 68 |
| 13 | Сергей Т. | 31 | 52 |
| 14 | Татьяна Н. | 29 | 49 |
| 15 | Татьяна Х. | 47 | 62 |



Рис. 5. Распределение баллов по методике "Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности" (реактивная тревожность)



Рис. 6. Распределение баллов по методике "Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности" (личностная тревожность)

Анализ результатов диагностики с помощью методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности», представленных в таблице 5 и на рис. 5 – 6, показал следующее.

**Реактивная тревожность**

40%имеет высокий уровень реактивной тревожности, что характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность может вызывать нарушения внимания, иногда даже нарушение тонкой координации.

27%имеют умеренную реактивную тревожность, оптимальный уровень «полезной тревоги». Он не мешает их жизни и помогает в деятельности, обеспечивая необходимый уровень беспокойства за результаты деятельности и мотивации труда.

33%испытуемых исследовательской группыимеют низкую реактивную тревожность. Они не испытывают напряжения, беспокойства, нервозности в деятельности. Низкая тревожность требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности.

**Личностная тревожность**

67%испытуемых имеют высокую личностную тревожность, что характеризуется устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуаций и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

27%испытуемых имеют умеренную личностную тревожность. Как и умеренная реактивная тревожность, она не создаёт никаких проблем в их жизни.

7%имеет низкую личностную тревожность. Она требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в «лучшем свете».

**Профилактическая программа**

**Пояснительная записка**

**Цель данной программы** - профилактика Интернет-зависимости у студентов.

**Задачи программы:**

1) развить коммуникативные навыки Интернет-зависимых студентов;

2) поднять самооценку Интернет-зависимых студентов;

3) снизить тревожность Интернет-зависимых студентов.

**Результатами проделанной работы должны стать**:

- информированность студентов о последствиях Интернет-зависимости, влиянии сети на сознание и организм человека;

- развитость умения студентов общаться за пределами виртуальной реальности;

- снижение тревожности студентов;

- повышение самооценки студентов;

- уменьшение процента Интернет-зависимых студентов.

Предлагаемая программа рассчитана на группу студентов из 10-15 человек в возрасте 18-24 года. Она предполагает 7 занятий длительностью 1 – 1.5 часа каждое.

На первом занятии участникам следует разъяснить несколько правил, которые они должны будут соблюдать на занятиях:

1. «Правило поднятой руки». Если участник желает высказаться или у него возникли вопросы, он должен поднять руку и только после этого обратиться к ведущему.

2. Правило «Участвуют все». В играх должны участвовать и высказываться все, никто не должен оставаться в стороне, за исключением тех игр, где требуется один или несколько участников.

3. Правило «Три хлопка». Если ведущий три раза хлопает в ладоши, все должны прекратить свои занятия и посмотреть на него.

Правила помогут установить некоторый порядок на занятиях и организовать продуктивную работу с группой.

Ниже в таблице 6 представлена программа профилактики Интернет-зависимости у студентов.

Таблица 6

Тематический план программы профилактики Интернет-зависимости у студентов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия, цель | Содержание | Оборудование |
| 1 | Тема: «Знакомство»  Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий | Упр. «Снежный ком»  Упр. «Визитка»  Упр. «Немного о себе»  Упр. «Клочки самохарактеристики» | Карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры |
| 2 | Тема: «Интернет-зависимость»  Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека | Упр. «Привет»  Упр. «Пересядьте те, кто..»  Беседа с участниками об Интернет-зависимости  Мини-лекция о влиянии сети на человека  Упр. «Я могу заменить Интернет…» | Мяч, лист бумаги, фломастер |
| 3 | Тема: «Общение»  Цель: развитие коммуникативных навыков участников | Упр. «Пум-пум»  Упр. «Установление контакта»  Упр. «Испорченный телефон»  Упр. «Просьба-отказ»  Упр. «Подарок» | - |
| 4 | Тема: «Общение, самооценка, тревожность»  Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности | Упр. «Коллективный счёт»  Упр. «Рукопожатие»  Упр. «Дракон»  Упр. «Комплименты»  Упр. «Разговор через стекло» | Повязка на глаза |
| 5 | Тема: «Самооценка»  Цель: повышение самооценки участников | Упр. «Букет»  Беседа на тему «Почему человек может быть неуверен в себе?»  Упр. «Я первый в…»  Упр. «Я хороший, потому что…»  Упр. «Волшебная рука» | Листы бумаги, ручки, фломастеры, часы |
| 6 | Тема: «Тревожность»  Цель: снижение реактивной и личностной тревожности участников | Упр. «Стрессовые ситуации»  Упр. «Насос и мяч»  Упр. «Два стула»  Упр. «Хорошо - плохо»  Упр. «Позитив» | Листы бумаги, ручки |
| 7 | Тема: «Прощание»  Цель: завершить занятия, получить обратную связь с участниками | Обсуждение прошедших занятий  Упр. «Солнце и планеты»  Упр. «Моё будущее»  Упр. «Чемодан»  Упр. «Пожелания» | Листы бумаги, ручки, фломастеры |

Ниже приводится более подробное описание каждого занятия.

**Описание содержания программы профилактики Интернет-зависимости у студентов**

**Занятие 1**

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий.

Оборудование: карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Ведущий представляется группе, рассказывает о целях их будущих занятий и объясняет правила работы в группе.

2. Упражнение «Снежный ком»

Участники сидят в ряд. Первый участник встаёт и называет своё имя; после него встаёт второй, повторяет имя предыдущего и называет своё имя; третий повторяет имя второго и называет своё и так далее до последнего человека.

3**.** Упражнение «Визитка»

Участникам раздают карточки и булавки. Каждого просят написать на карточке своё имя, которым его будут называть на протяжении всего тренинга, и приколоть булавкой карточку на груди. Ведущий тоже делает себе такую карточку. Их можно украсить каким-либо рисунком. Это поможет участникам группы и ведущему скорее запомнить имена друг друга. Эти «визитки» участники будут надевать несколько первых занятий, пока не запомнят имена друг друга.

4.Упражнение «Немного о себе»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю …

- Мне нравится…

- Я увлекаюсь…

- Я хотел бы быть …

- Я чувствую себя счастливым, когда …

- Я надеюсь, что когда-нибудь …

- Я хотел бы быть более…

- Мне очень грустно, когда…

- Я хочу познакомиться с …

- Я хотел бы больше узнать о …

Это поможет участникам и ведущему лучше узнать друг друга.

5. Упражнение «Клочки самохарактеристики»

Участники сидят в круг или в ряд. Ведущий даёт участникам один лист бумаги. Каждый отрывает себе от листа столько кусочков, сколько хочет. Клочки должны быть у всех участников. После этого ведущий даёт задание каждому назвать столько своих качеств, сколько он оторвал себе клочков.

6. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

**Занятие 2**

Тема: «Интернет-зависимость»

Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека.

Оборудование: мяч, лист бумаги, фломастер.

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.

2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть…»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросает мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте его со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

3. Упражнение «Пересядьте все те, кто …»

Участники садятся в круг на стулья, которых на один меньше, чем участников. Выбирается водящий, который стоит в центре круга без стула. Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Он называет этот признак, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженное». И все, кто любит мороженное, должны поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без стула, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы лучше узнать друг друга».

4. Беседа с группой на тему Интернет-зависимости по вопросам:

- Что такое Интернет?

- Для чего можно его использовать?

- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?

- А есть ли отрицательное влияние сети на человека? Какое?

- Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет?

- Похожа ли зависимость от «паутины» на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикреплённом к доске, чтобы все участники могли видеть список)

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

- Почему так много людей сейчас сидит в Интернете?

- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе)

5. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

Ведущий рассказывает группе, что такое Интернет-зависимость, о её типах и признаках, о том, какие группы населения больше всего подвержены ей и какое негативное влияние оказывает долгое сидение в сети на сознание и организм человека. После этого он просит участников высказать свои мысли по поводу услышанного.

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет…»

Участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо интересные сайты… Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в «аське» на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на плавание…» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

7. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

**Занятие 3**

Тема: «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Оборудование: -

Ход занятия:

1. Упражнение «Пум – пум»

Выбирается водящий. Он отмечает нескольких участников, объединённых каким-то общим признаком (цвет одежды, длина волос, обувь, сидят рядом и т.д.) и произносит фразу: «У следующих играющих (перечисляет их имена) есть пум – пум, а у других пум – пума нет». Участникам предлагается отгадать, что загадал ведущий. Отгадавший становиться водящим.

2. Ролевая игра «Установление контакта»

Участники группы в парах по очереди разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему дается инструкция: «Ты должен установить контакт с собеседником для того, чтобы…». Например, один участник – администратор гостиницы, основной участник должен устроиться в гостиницу; один участник – продавец, основной участник должен поменять купленные вчера джинсы; один участник – спешащий прохожий, основной участник должен узнать, как доехать до улицы… и т.п. Основной участник должен использовать все средства, чтобы расположить собеседника и добиться поставленной задачи. На роль основных участников стоит выбирать необщительных застенчивых участников группы.

3. Упражнение «Испорченный телефон»

Один участник остаётся в комнате, остальные выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что Вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы Вам сейчас зачитаю, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот – следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становиться бессмысленным, т.к. передача его становиться слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы: «Звонила Мария Александровна. Она просила передать, что задерживается в банке, т.к. там она договаривается о получении кредита на покупку новых компьютеров. Она должна вернуться к 13.30, к началу второй смены, но если она не успеет, то надо передать шестиклассникам, что у них изменилось расписание уроков на среду и вместо урока истории будет география». Упражнение помогает понять, как может исказиться информация в пересказе нескольких человек и откуда берутся слухи.

4. Упражнение «Просьба – отказ»

Участники разбиваются на пары. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить. Предварительно ведущий объясняет парам, в чем будет заключаться просьба. Например: попросить брошку на вечер, денег взаймы, попросить написать за друга сочинение, взять себе котёнка и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень сложно отказать, например предложить свою помощь, совет. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

5. Упражнение «Подарок»

Участники встают в круг. Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по-очереди жестами изображает какой-то предмет (мороженное, котёнка, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа. Говорить ничего нельзя, а изображать надо так, чтобы друг вас понял. Если вы догадались, что вам хотят подарить, надо назвать этот подарок вслух и удостовериться, что вы поняли всё правильно».

**Занятие 4**

Тема: «Общение, самооценка, тревожность»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности.

Оборудование: повязка на глаза.

Ход занятия:

1. Упражнение «Коллективный счёт»

Участники сидят на стульях. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. Участник, называя число, должен встать. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число; во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

2. Упражнение «Рукопожатие»

Участники становятся в круг. В центре – водящий с завязанными глазами. Один участник должен подойти к водящему и поздороваться с ним за руку. Водящий должен определить, кто перед ним – мужчина или женщина и кто именно из участников перед ним. В зависимости от этого произнести: “Здравствуй, Оля!”, “Здравствуй, Миша!” Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

3. Упражнение «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – Голова, последний – Хвост. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Хвост всё время убегает. Как только Голова схватит Хвост, она становиться Хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях – Головы и Хвоста.

4. Упражнение «Комплименты»

Группа делится на две равные части. Команды встают напротив лицом друг к другу. Участник одной линии говорит участнику другой линии: «Мне нравиться, что ты…», тот отвечает: «Да, я (повторяет), и еще я…». Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем они меняются местами.

5. Упражнение «Разговор через стекло»

По желанию выбирается пара участников, остальные будут зрителями. Двоим участникам дается задание разыграть сценку: «Двое друзей находятся в аэропорту. Один из них улетает, другой его провожает. И вот, когда проводы закончены и отлетающий уже перешел в специальный отсек, за стекло, он внезапно вспоминает, что забыл передать провожающему очень важную информацию. Он может это сделать сейчас, он видит провожающего друга через стекло. Однако сложность в том, что стекло звуконепроницаемое, и передать информацию можно только жестами и мимикой, без слов». Один из партнеров передает информацию, другой должен его понять и ответить (то же без слов). Затем они меняются ролями, и принимавший информацию теперь будет ее передавать (информация будет уже новая, какую он придумает). Остальных участников просят сохранять молчание и просто наблюдать за происходящим. В конце игры следует обсудить с участниками, поняли ли они друг друга, вся ли группа уловила суть их диалога.

**Занятие 5**

Тема: «Самооценка»

Цель: повышение самооценки участников.

Оборудование: часы, листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1.Упражнение «Букет»

Водящий стоит в центре круга, образованного сидящими на стульях участниками. Участники выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или самими участниками: роза, ландыш или пион. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал, а по команде: «Букет!» меняются местами все участники. Водящий доложен успеть сесть на место одного из участников. Тот, кто остался без стула, становиться следующим водящим.

2. Беседа на тему: «Почему человек может быть неуверен в себе?» по вопросам:

- Почему некоторые люди могут быть неуверенны в себе?

- Что мешает человеку быть уверенным в себе?

- Как выглядит неуверенный в себе человек? Можно ли по его виду понять, что он неуверен в себе?

- Что бы вы посоветовали человеку, у которого низкая самооценка?

- У каждого ли человека есть только плохие или только хорошие качества?

3. Упражнение «Я – первый»

Ведущий говорит: «Каждый человек уникален. Подумайте, в чем проявляется ваша уникальность? В чем вы считаете себя первым? Сейчас мы будем по очереди называть свои сильные стороны с помощью такой фразы: «Я первый в …». Например: «Я первый в учёбе. Я первый в умении выслушать друга…» и т.д.»

4. Упражнение «Я хороший, потому что…»

Участники разбиваются на пары. Ведущий засекает пять минут. В течение этого времени один участник рассказывает другому о своих хороших качествах, начиная каждую фразу со слов: «Я хороший, потому что…». Например: «Я хороший, потому что умею рисовать. Я хороший, потому что умею отлично готовить…». Второй участник должен при этом подбадривать собеседника. По истечении первых пяти минут участники меняются местами, и время засекается заново.

5. Упражнение «Волшебная рука»

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать свои хорошие качества, а на ладони – те, которые хотелось бы изменить. Поле этого в группе можно обсудить, какие качества участники записали на ладони, почему их хотят изменить и как это можно сделать.

**Занятие 6**

Тема: «Тревожность»

Цель: снижение тревожности участников.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

**1.** Упражнение «Стрессовые ситуации»

Участникам предлагается на листах записать десять стрессогенных ситуаций. Затем эти ситуации надо разделить на две группы: события, которые не подвластны контролю, и стрессоры, которые можно контролировать. Первые подчеркнуть красным фломастером, вторые – зеленым. Затем в группе обсуждаются эти ситуации и способы борьбы со стрессом в них.

2. Упражнение «Насос и мяч»

Ведущий говорит: «Сейчас мы с вами попробуем сделать одно упражнение, которое поможет успокоиться в стрессовых ситуациях». Участникам игры предлагается разделиться на пары: один будет большим Надувным мячом, другой – Насосом, надувающим Мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена – он не наполнен воздухом. Насос начинает надувать Мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «ссс». С каждой подачей воздуха Мяч надувается все больше. Услышав первый звук «ссс», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «ссс» выпрямилось туловище, после третьего – у Мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать, выдернул из Мяча свой шланг. Из Мяча с силой выходит воздух со звуком «шшш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

3. Упражнение «Два стула»

Ведущий: “Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: “дружелюбное Я” и “раздраженное Я”, и выражать конфликт между ними».

4. Упражнение «Хорошо или плохо»

Участники записывают на отдельных листах бумаги различные качества, которые им присущи (не подписывая имени), затем складывают эти листы с кучу. Вытягивается один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение об указанном качестве. Первый участник начинает свое высказывание со слов «Хорошо быть (называет выбранное качество), потому что…», а следующий участник начинает со слов «Плохо быть (выбранное качество), потому что…» и т.д. попеременно. Например: «Хорошо быть непунктуальным, потому что можешь приходить тогда, когда хочешь», «Плохо быть непунктуальным, потому что окружающие перестанут тебе доверять»; «Хорошо быть жадным, потому что все достается только тебе», «Плохо быть жадным, потому что сверстники перестанут дружить с тобой». Проводиться в два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную стороны качества.

5. Упражнение «Позитив»

Участники разделяются на группы по три – четыре человека. Каждой группе дается бланк, в левой стороне которого написаны отрицательные мысли. Задание: переформулировать неадекватные мысли в положительные и записать в правой части бланка. Высказывания:

1. Я этого не переживу.
2. Я глуп.
3. Он не прав.
4. У меня ничего не получается.

5) Как ужасно!

6) Я неудачник.

**Занятие 7**

Тема: «Прощание»

Цель: завершить занятия, получить обратную связь с участниками.

Оборудование: листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Обсуждение с участниками прошедших занятий по вопросам:

- Что вы можете сказать о прошедших занятиях?

- Что запомнилось больше всего?

- Помогли ли занятия вам в чём-то? В чём?

- Комфортно ли вам было заниматься в группе?

- Хотели бы вы в будущем снова позаниматься в этом же составе или в другой группе?

- Почувствовали ли вы в себе какие-то изменения в ходе занятий? Какие?

- Узнали ли вы на занятиях что-то новое и полезное для себя?

- Заставили ли эти занятия вас задуматься о чём-либо? О чём?

- Что вы можете пожелать ведущему занятий? Комфортно ли вам было работать с ним?

- Как вы считаете, полезны ли такие занятия? Есть ли у вас советы, как лучше их организовывать?

2. Игра «Солнце и планеты»

Ведущий говорит: «За время занятий мы с вами хорошо познакомились и узнали друг друга. Кто-то подружился и сблизился между собой, а кто-то, может быть, и не очень. Сейчас мы с вами поучаствуем в упражнении, которое поможет понять, насколько дружной стала наша группа за это время». Участникам предлагается встать в круг. В центре круга становиться участник, который хочет узнать отношение к себе членов группы. Он становиться Солнцем. Солнце закрывает глаза, а все остальные участники, как планеты вокруг Солнца, выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует близости их отношения состоящим в центре: чем ближе они становятся к нему, тем больше близость из отношений.

3. Упражнение «Моё будущее»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Моё будущее видится мне …

- Я жду …

- Я хочу …

- Я думаю …

- Я планирую …

- Мне хочется достичь успеха в …

- Для этого мне необходимо …

- Главная сложность, с которой я столкнусь …

- Преодолеть препятствия мне поможет …

4. Упражнение «Чемодан»

Участники берут по листу бумаги, складывают их пополам. Затем в этих «чемоданах» нужно написать, что каждый хотел бы увезти на память о прошедших занятиях – новых друзей, воспоминания, эмоции, игры и т.д.

5. Упражнение «Пожелания»

Все участники берут по альбомному листу бумаги, пишут на нем свое имя. Затем передают этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу. Ведущий тоже участвует в упражнении и пишет свои пожелания участникам.

6. Ведущий объявляет конец занятий, благодарит группу за участие и интересные занятия и прощается с ними.

**Заключение**

В данной работе была рассмотрена Интернет-зависимость студентов и возможности её профилактики.

Проблема патологического использования сети Интернет довольно молодая. Особенно актуальной она стала в настоящее время. На сегодняшний день по количеству пользователей Интернета Россия занимает четвертое место в мире. Каждый третий житель России является пользователем Интернета, а каждый седьмой – посещает Интернет ежедневно. Число пользователей «Всемирной паутины» с каждым днём увеличивается.

Студенты по ряду причин составляют основную массу посетителей сети, и именно среди этой группы населения больше всего велик риск Интернет-зависимости. Постоянная потребность в информации, высокая познавательная мотивация, высокая социальная активность и недостаток времени студентов формируют из них основную массу пользователей Интернета. Частое обращение к услугам сети, лёгкость в пользовании её возможностями, простота и необременительность общения через Интернет, полнота и доступность хранящейся в нём информации, большой каталог развлечений и возможностей становятся основными причинами Интернет-зависимости студентов.

Диагностическая программа позволила нам выявить особенности Интернет-зависимых и склонных к Интернет-зависимости студентов. По результатам диагностики в исследовательской группе было выявлено 33% испытуемых с начальным уровнем Интернет-зависимости и 27% Интернет-зависимых студентов. Они составили большую часть исследовательской группы. Анализ результатов диагностики позволяет утверждать, что им присущ низкий уровень самооценки, высокий уровень общительности и высокий уровень тревожности. Для профилактики Интернет-зависимости у студентов была разработана диагностическая программа, направленная на повышение уровня самооценки, снижение уровня тревожности и развитие умения студентов общаться без помощи сети Интернет.

Таким образом, цель работы выполнена, гипотеза подтверждена.

**Список литературы:**

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2002.
2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н, Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник Московск. Ун-та. 2003. Серия 14. психология, 4.
3. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Мотивация пользователей Интернета; 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля 2008 г.). М.: Экопсицентр РОСС.
4. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал, т. 19, N 1, 2005, с. 89-100.
5. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. - М.: Проспект, 2004.
6. Большая энциклопедия психологических тестов. Автор-составитель Карелин А. – М.: Изд-во Эксмо,2005. – 416 с.

7. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm

8. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета// Психологический журнал. 2004. Т. 25. 1.

9. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Конференция на портале Аудиториум. Социальные и психологические последствия применения информационных технологий (01.02.2006 01.05.2006). Секция 6. Интернет-зависимость: домыслы и правда http://psynet.by.ru/texts/voysk8.htm

10. Войскунский А. Е Метафоры интернета. http://psynet.by.ru/texts/voysk5.htm

11. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде. http://psynet.by.ru/texts/voysk2.htm

12. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля 2005 г.). Секция Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде. http://psynet.by.ru/texts/voysk4.htm

13. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости.- Спб.: Речь, 2007.- 190 с.

14. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернет. http://flogiston.ru/projects/articles/refinf.shtml

15. Залесский П., Спектр М. (2004). Сколько нас? Какие мы? Портрет российской Интернет-аудитории // Мир Internet, 7-8, с. 42-44.

16. Кимберли Янг С. Диагноз - Интернет-зависимость// Мир Internet. 41. http://www.iworld.ru

17. Кристал Г. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. – М., 2007

18. Лисовский В.Т. Социология молодежи: Учебное пособие. СПб., 2006.

19. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. Изд. 4. – М.: педагогическое общество России, 2004. – 442 с.

20. Попов В.А., Кондратьева О.Ю. Изменение мотивационно-ценностных ориентаций учащейся молодежи // Социологические исследования. 2007. 6.

21. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008. – 652 с.: ил.

22. Психологический словарь/под ред. Зинченко В.П. - М., 2007.

23. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций / Е.Н. Каменская. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс,2007. – 251, [1] с. – (Зачёт и экзамен)

24. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель) - Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.

25. Раковская О.А. Социальные ориентиры молодёжи: тенденции, проблемы, перспективы. – М., 2004 г.

26. С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева. Как справиться с компьютерной зависимостью. Серия: Бросить – легко!. – Изд.: Эксмо, 2008 г.

27. Тихомиров O.K., Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Общение, опосредствованное компьютером // Вестник Московск. ун-та. Серия 14, Психология. 2004. 3.

28. Франкл В. Человек в поиске смысла. - М.: Прогресс,2001

29. Фриндте В., Келер Т. Публичное конструирование Я в опосредованном компьютером общении // Гуманитарные исследования Интернета/ под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000.

30. Чудова И.В. Особенности образа Я Жителя Интернета// Психологический журнал. 2002. Т. 22. 1.

**Приложение 1**

**Анкета на выявление уровня Интернет-зависимости**

Этот тест поможет Вам определить, зависимы ли Вы от сети Интернет. Не раздумывайте долго над ответами, так как правильных и неправильных ответов здесь нет. При ответе на вопросы используйте следующие варианты ответов:

1 = Редко

2 = Иногда

3 = Часто

4 = Очень часто

5 = Всегда

0 = Не применимо

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Вы предпочитаете развлечения Интернета близости с Вашим партнером?

4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое Вы проводите в сети?

6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает Ваше образование и работа?

7. Как часто Вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность на работе из-за использования Вами Интернета?

9. Как часто Вы сопротивляетесь и секретничаете, когда Вас спрашивают о том, что Вы делаете в сети?

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто Вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, когда кто-то беспокоит Вас, когда Вы в сети?

14. Как часто Вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?

15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

16. Как часто Вы замечаете свои слова "еще пару минут...", когда находитесь в сети?

17. Как часто Вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенное Вами в сети?

19. Как часто Вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы вне сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет снова?

После того, как Вы ответили на все вопросы, подсчитайте свои баллы, складывая цифры у отмеченных Вами ответов. Чем больше Ваш суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за использования Интернета. Вот общая шкала для объяснения Вашего результата:

**0 – 19 баллов:** Вы не пользуетесь Интернетом или проводите там минимальное количество времени. Интернет не вызывает никаких проблем в Вашей жизни.

**20 - 49 баллов:** Вы - средний пользователь сети. Вы можете изучать сеть временами чуть дольше нужного, но определенно владеете ситуацией.

**50 - 79 баллов:** Вы, по всей видимости, испытываете некоторое количество проблем из-за Интернета. Вам стоит учитывать серьезное влияние сети на Вашу жизнь. Это начальный уровень Интернет-зависимости.

**80 - 100 баллов:** Ваше пользование Интернетом вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Вам стоит оценить влияние сети на Вас и Вашу жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные Вашей деятельностью как пользователя сети Интернет.

**Приложение 2**

**Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)**

Тест дает возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя 3 варианта ответов — «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: вашему вниманию предлагаются несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

Тест опросника:

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или ином мероприятии?
3. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов:

«да» — 2 очка;

«иногда» — 1 очко;

«нет» — 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста:

30 – 31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25—29 очков**. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством — в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19—24 очка.** Вы, в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствует себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14—18 очков.** У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

**9—13 очков.** Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

**4—8 очков.** Вы, должно быть, рубаха-парень. Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 очка и менее.** Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа — не для вас. Людям — и на работе, дома, и вообще повсюду — трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером!

**Приложение 3**

**Тест на выявление уровня самооценки**

Вопросник с ключами

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

а) то, что многим кажется везением, на самом деле результат упорного труда — 5 баллов;

б) успехи часто зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл.

в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобритьили утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидетесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче – 1 балл

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла;

9.Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

6) нет — 1 балл;

в) не знаю— 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

**50—38 баллов.** Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое я, выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы защититесь утверждением, что все врут календари. А жаль...

**37—24 балла.** Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций, как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

**23—10 баллов.** Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

**Приложение 4**

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

**Личностная тревожность** характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

**Реактивная тревожность** характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Но тревожность не является негативной изначальной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует индивидуальный оптимальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2 частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания 1—20) и личностную (ЛТ, высказывания 21—40) тревожности.

Бланк для ответов

Фамилия

Дата

I. **Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете **в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

А — Нет, это не так

В — Пожалуй, так

С — Верно

D — Совершенно верно

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **A** | **B** | **C** | **D** |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я недоволен собой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжённости | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбуждён и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

II. **Инструкция**: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

А — Нет, это не так.

В — Пожалуй, так.

С — Верно.

D — Совершенно верно.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **A** | **B** | **C** | **D** |
| 21 | Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я очень быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Обычно я чувствую себя бодрым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я принимаю всё слишком близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Обычно я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

III. **Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя **в данный момент.** Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

А — Нет, это не так.

В — Пожалуй, так.

С — Верно.

D — Совершенно верно.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **А** | **В** | **С** | **D** |
| 1 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я не чувствую скованности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

РТ= ∑1 - ∑2 + 35, где

∑1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, б, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

∑2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1,2,5, 8,10,11,15,16,19,20).

ЛТ= ∑**3 - ∑4 + 35,** где

**∑3 -** сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

**∑4 -** сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

**до 30** — низкая тревожность;

**31—45** — умеренная тревожность;

**46 и более** — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысливание деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.